

Peningkatan Harapan Hidup Lansia Banjar Dangin Sema Melalui Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Kreasi Seni Ramah Lansia

**Sariyasa¹, Ni Kadek Diah Purnamayanti², I Wayan Budiarta³,
Ni Nyoman Tri Artayani¹**

¹Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Hukum dan Ilmu
Sosial, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

E-mail korespondensi: sariyasa@undiksha.ac.id

Disubmit : 26/11/2025 | Diterima : 28/01/2026 | Diterbitkan : 29/01/2026

ABSTRACT

This community service program aims to improve the life expectancy and well-being of the elderly in Banjar Dangin Sema through a mindfulness-based approach integrated with elderly-friendly art creation. The main problems identified were the elderly's low enthusiasm for life and the limited competence of PKK cadres in designing meaningful activities. The program was implemented through mindfulness training for PKK cadres, traditional art workshops for the elderly, the establishment of a Mindfulness Corner as an elderly-friendly space, and the formation of the "Sekar Laras" Elderly Art Studio. Evaluation results showed significant improvement in the cadres' understanding and skills in applying mindfulness, as well as increased life spirit and happiness among the elderly, with positive responses reaching 94.8% from cadres and 95.5% from elderly participants. This program successfully fostered optimism, social connection, and empowerment while contributing to the preservation of local culture.

Keywords: *Mindfulness, Elderly, Angklung, Gendingan*

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan harapan hidup dan kualitas kesejahteraan lansia di Banjar Dangin Sema melalui pendekatan *mindfulness* berbasis kreasi seni ramah lansia. Permasalahan utama mitra meliputi rendahnya semangat hidup lansia serta keterbatasan kompetensi kader PKK dalam merancang kegiatan yang bermakna. Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan *mindfulness* bagi kader PKK, *workshop* seni tradisional bagi lansia, pembangunan *Mindfulness Corner* sebagai ruang ramah lansia, dan pembentukan Sanggar Seni Lansia "Sekar Laras". Evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan terhadap pemahaman dan keterampilan kader PKK dalam menerapkan *mindfulness*, serta meningkatnya semangat hidup dan kebahagiaan lansia yang tercermin dari respon positif sebesar 94,8% pada kader dan 95,5% pada lansia. Program ini tidak hanya berhasil menumbuhkan optimisme dan kebersamaan, tetapi juga menjadi strategi pemberdayaan berkelanjutan yang turut melestarikan budaya lokal.

Kata Kunci : *Mindfulness, Lansia, Angklung, Gendingan*

Pendahuluan

Lansia atau "lanjut usia" merupakan suatu kelompok umur pada manusia yang telah memasuki fase akhir dari fase kehidupannya. Lansia juga didefinisikan

sebagai individu yang telah mengalami perubahan fisik, sosial, dan kesehatan yang dapat mempengaruhi aspek kehidupannya (Untari dan Pradnyadewi, 2023). Selain itu, perubahan psikis dan aspek motorik juga

umumnya terjadi, seperti perubahan dalam hal belajar, berpikir, kreativitas, ingatan, rasa humor, kecepatan, kekuatan, dan kekakuan (Raudhoh dan Pramudiani, 2021). Kemunduran fisik yang terjadi pada lansia disebabkan karena mereka terlalu memikirkan dan memiliki persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya (Kaunang *et al.*, 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kelompok usia pada fase lansia dapat dibedakan menjadi empat kelompok yaitu: (a) Usia pertengahan (*middle age*) dalam rentangan usia 45-59 tahun; (b) Lanjut usia (*elderly*) dalam rentangan usia 60-70 tahun; (c) Lanjut usia tua (*old*) dalam rentangan usia 75-90 tahun; dan (d) Lanjut usia sangat tua (*very old*) dalam rentangan di atas usia 90 tahun (Siregar *et al.*, 2023). Lansia yang tidak lagi produktif membutuhkan dukungan keluarga, masyarakat, dan pemerintah agar kesejahteraan mereka tetap terjaga (Dewi *et al.*, 2024). Fenomena penuaan penduduk ini menjadi isu strategis di Indonesia yang kini tengah memasuki era *ageing society*, dengan jumlah lansia mencapai 30,9 juta jiwa atau sekitar 12% dari total penduduk, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 20,31% pada tahun 2045 (BPS, 2024). Provinsi Bali sendiri menempati posisi kelima sebagai daerah dengan persentase lansia tertinggi, yaitu 14,01% dari total penduduknya. Namun, peningkatan jumlah lansia tersebut belum diimbangi dengan peningkatan kualitas hidup yang memadai. Data Dinas Sosial P3A Provinsi Bali (2024) mencatat masih terdapat 10.823 lansia terlantar di luar panti, yang menunjukkan banyaknya lansia menghadapi kesepian, kehilangan semangat hidup, dan minimnya dukungan keluarga maupun lingkungan sekitar.

Kondisi serupa juga ditemukan di Kabupaten Badung, khususnya di Banjar Daging Sema, Desa Tumbak Bayuh, Kecamatan Mengwi, yang menjadi wilayah dengan jumlah lansia terbanyak. Kader PKK setempat sebenarnya telah menjadi garda terdepan dalam memberikan perhatian bagi lansia melalui kegiatan rutin seperti senam,

pemeriksaan kesehatan, dan pembagian makanan. Namun, hasil wawancara dengan Ketua PKK Banjar Daging Sema, Ni Luh Sudarmi, serta observasi lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mengalami rasa kesepian, kehilangan semangat hidup, bahkan beberapa menunjukkan gejala depresi ringan. Di sisi lain, terdapat lansia yang memiliki potensi dalam bidang seni dan budaya seperti *megegendingan* yaitu menyanyikan lagu tradisional Bali, namun belum memiliki wadah untuk menyalurkan bakat tersebut. Padahal, aktivitas seni semacam ini berpotensi menjadi sarana terapi mental yang menyenangkan dan bermakna bagi lansia.

Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi dengan mitra, terdapat dua aspek utama yang menjadi prioritas permasalahan penting yang dihadapi para lansia di Banjar Daging Sema, mulai dari aspek sosial kemasyarakatan hingga aspek sarana dan prasarana. Pertama, pada aspek sosial kemasyarakatan, kader PKK belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk mengelola kegiatan yang dapat meningkatkan semangat hidup lansia. Minimnya program kegiatan yang inovatif menjadikan program yang diberikan kepada lansia cenderung monoton. Padahal lansia sendiri membutuhkan aktivitas yang lebih beragam, bermakna dan menyenangkan. Kedua, dari aspek sarana dan prasarana, di Banjar Daging Sema belum tersedia media pendukung yang ramah lansia, seperti ruang khusus yang membantu lansia untuk interaksi sosial maupun fasilitas seni yang *mindfulness*.

Pada dasarnya, lansia membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri, berlatih seni, dan menyerap pendekatan *mindfulness* sebagai upaya mengurangi rasa kesepian mereka. Melihat kondisi tersebut, maka yang menjadi prioritas program pengabdian ini difokuskan pada, (1) Penguatan kompetensi kader PKK dalam merancang dan melaksanakan kegiatan produktif berbasis *mindfulness* dan seni kreasi tradisional; (2) Pembentukan

Mindfulness Corner sebagai ruang ramah lansia yang berfungsi sebagai pusat kegiatan, interaksi sosial, sekaligus menjadi tempat penyimpanan media pendukung yang diberikan seperti angklung dan buku nyanyian tradisional; dan (3) Pengembangan Kreasi Seni Lansia melalui wadah yang memungkinkan lansia menyalurkan bakat mereka dalam bidang seni, yaitu pembentukan Sanggar Seni Lansia Sekar



Gambar 1. Wawancara dengan ketua Kader PKK dan tampilan angket online

Program ini dilandasi oleh konsep *Active Ageing* dari WHO yang menekankan pentingnya kemandirian, partisipasi, dan keamanan bagi lansia guna meningkatkan kualitas hidup (World Health Organization, 2002). Selain itu, pendekatan *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan ketenangan batin, memperkuat semangat hidup, serta mengurangi gejala depresi pada lansia (Dyah dan Fourianalistyawati, 2018; Putri *et al.*, 2024). *Mindfulness* adalah sumber internal yang sudah ada dalam diri setiap individu untuk membantu individu dalam mentransformasikan diri dalam berelasi dengan stres, emosi, penderitaan dan sakit (Syah dan Pertiwi, 2023). Tujuan utama praktik *mindfulness* untuk menciptakan kedamaian batin dan meningkatkan kualitas hidup (Putri *et al.*, 2024). Menurut Wong *et al.*, (2017), efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan lansia terbukti dapat bertahan dalam jangka panjang, sebagaimana ditunjukkan oleh studi longitudinal yang menemukan bahwa peningkatan fungsi kognitif dan kualitas aktivitas harian lansia masih signifikan hingga satu tahun setelah intervensi *mindfulness* dilakukan, terutama pada lansia dengan *mild cognitive impairment*. Selain itu, *mindfulness* juga dapat diartikan sebagai kondisi di mana

Laras. Prioritas program ini dipilih karena telah dapat menyentuh seluruh akar permasalahan, yaitu keterbatasan kapasitas kader dan minimnya sarana pendukung aktivitas lansia. Dengan teratasinya semua permasalahan ini diyakini mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan semangat hidup lansia.

individu memberikan atensi secara penuh dengan kondisi mereka saat ini (Riyanty dan Nurendra, 2021).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan harapan hidup lansia di Banjar Dangin Sema melalui penguatan kapasitas kader PKK, pembentukan *Mindfulness Corner*, dan pengembangan kreasi seni ramah lansia. Program ini diharapkan dapat membantu lansia mengurangi kesepian, menumbuhkan semangat hidup, serta memperkuat kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Metode Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan mitra, yaitu Kader PKK Banjar Dangin Sema, untuk memetakan kebutuhan program dan menyiapkan sarana pelatihan. Tim pengabdian menyusun modul pelatihan *mindfulness* dan seni tradisional yang disesuaikan dengan karakteristik lansia. Kegiatan ini juga mencakup penyusunan instrumen observasi, angket semangat hidup, serta perancangan *Mindfulness Corner* sebagai ruang ramah lansia. Pada tahap ini dilakukan pula *pretest* untuk mengukur kondisi awal semangat hidup

lansia serta wawancara dengan kader PKK guna mengetahui kemampuan awal mereka dalam pendampingan lansia.

2. Langkah - Langkah Pelaksanaan Pengabdian

Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdi dalam melaksanakan program ini adalah sebagai berikut.

a. Pelatihan Kader PKK tentang *Mindfulness*

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader PKK dalam menerapkan *mindfulness* pada pendampingan lansia. Pelatihan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 03, 10 dan 16 Agustus 2025 dengan pendekatan andragogi, mencakup konsep dasar *mindfulness*, praktik sederhana, serta teknik relaksasi dalam aktivitas sehari-hari.

b. *Workshop* Potensi Seni Lansia Berbasis Kearifan Lokal

Pengaktifan potensi seni dan budaya lansia melalui kegiatan *megegendingan* serta bermain angklung. Kegiatan berlangsung tatap muka pada tanggal 24 Agustus 2025 dan 7 September 2025 secara kolaboratif agar lansia dapat menemukan kembali semangat hidup melalui seni tradisional.

c. Pembuatan *Mindfulness Corner*

Tim pengabdi bersama kader dan mahasiswa membuat *Mindfulness Corner* sebagai ruang ramah lansia yang berfungsi sebagai pusat aktivitas, relaksasi, dan terapi seni. Kegiatan berlangsung pada tanggal 13 dan 14 September 2025. Ruang ini dilengkapi dengan rak multifungsi, sarana pendukung *mindfulness* dan alat musik angklung.

d. Intervensi dan Pembiasaan *Mindfulness* Berbasis Lokal

Pendampingan langsung terhadap lansia untuk membiasakan praktik *mindfulness* melalui aktivitas seni dan musik tradisional. Kegiatan dilakukan secara terstruktur dengan bimbingan kader PKK, tim pelaksana dan bantuan

mahasiswa selama program berlangsung, sehingga lansia mampu menerapkan *mindfulness* secara mandiri dan konsisten.

e. Pembentukan Sanggar Seni Lansia “Sekar Laras”

Sebagai upaya keberlanjutan, dibentuk Sanggar Seni Lansia “Sekar Laras” yang menjadi wadah ekspresi, latihan seni, dan kegiatan sosial lansia. Kegiatan ini dijadwalkan secara rutin dengan pendampingan kader PKK agar praktik *mindfulness* dan seni tetap berjalan berkelanjutan serta mendukung pelestarian budaya lokal.

3. Khalayak Sasaran

Sasaran dari kegiatan ini adalah kader PKK Banjar Daging Sema dan kelompok lansia binaannya. Kader PKK dipilih karena berperan penting sebagai pendamping dan fasilitator kegiatan lansia di lingkungan banjar. Melalui peningkatan kapasitas dalam penerapan *mindfulness* dan seni tradisional, kader diharapkan mampu menjadi agen perubahan bagi peningkatan semangat hidup lansia.

Sementara itu, kelompok lansia menjadi penerima manfaat langsung melalui partisipasi dalam kegiatan *mindfulness*, latihan seni angklung, *megegendingan*, dan aktivitas sosial di *Mindfulness Corner*.

Sebaran peserta program ini dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Sebaran Peserta Program

No	Peserta	Banyak Orang
1.	Kader PKK	6
2.	Lansia	24
Jumlah		30

4. Evaluasi Pelaksanaan

Untuk mengevaluasi keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibuat rancangan evaluasi proses yang ditinjau dari skor tes peserta diklat, persentase kehadiran, partisipasi peserta diklat serta tanggapan peserta diklat terhadap pelatihan yang telah

dilaksanakan. Penilaian menggunakan metode Penilaian Acuan Patokan (PAP).

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data dan Indikator keberhasilan

No.	Data yang dikumpulkan	Alat	Kriteria Keberhasilan
1.	Kehadiran Peserta	Absensi Peserta	Minimal kehadiran 75%
2.	Aktivitas Peserta	Lembar Observasi	Aktivitas peserta dalam kegiatan minimal 75% peserta aktif
3.	Tes	Lembar Tes	Penilaian Acuan Patokan (PAP) $90 \leq N \leq 100$ Predikat Baik Sekali, Tuntas $80 \leq N < 90$ Predikat Baik Sekali, Tuntas $70 \leq N < 80$ Predikat Baik, Tuntas $N < 70$ Predikat Kurang, Tidak Tuntas
4.	Tanggapan peserta	Angket	Tanggapan peserta minimal berkategori positif

Hasil dan Pembahasan

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Peningkatan Harapan Hidup Lansia di Banjar Dangin Sema melalui Penguatan Kompetensi Kader PKK, *Mindfulness Corner*, dan Kreasi Seni Ramah Lansia dilaksanakan selama bulan Juli sampai Oktober 2025 di Banjar Dangin Sema, Desa Tumbak Bayuh, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. Kegiatan berlangsung melalui serangkaian pelatihan, *workshop*, pendampingan, serta pembangunan sara yang melibatkan kader PKK dan lansia sebagai mitra program. Hasil pelaksanaan kegiatan PKM ini akan dipaparkan dengan lebih rinci sebagai berikut.

Kegiatan yang dilaksanakan pada PKM ini, yaitu: (1) Pendistribusian *pre-test* dan angket yang bertujuan untuk memperoleh informasi awal mengenai kompetensi kader PKK dalam memahami konsep *mindfulness* serta kondisi psikososial lansia, khususnya terkait tingkat kesepian,

semangat hidup dan minat beraktivitas; (2) Pelatihan (Diklat) penguatan kompetensi kader PKK, yang mencakup materi konsep dasar *mindfulness*, praktik penerapan, serta sesi refleksi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman kader; (3) *Workshop* pengoptimalan potensi seni lansia berbasis kearifan lokal, berupa pelatihan memainkan angklung dan *megegendingan* pupuh kidung; (4) Pembangunan dan pengelolaan *Mindfulness Corner* sebagai sarana terapi sederhana, yang dilengkapi buku-buku gendingan pupuh dan kidung, alat musik angklung dan baju sanggar seni yang mendorong kebersamaan mereka; (5) Intervensi terapi *mindfulness* berbasis seni tradisional yang dilakukan secara rutin yang dipandu langsung oleh para kader PKK; (6) Pembentukan sanggar seni lansia yaitu Sekar Laras, sebagai wadah keberlanjutan kegiatan seni dan terapi *mindfulness* program ini.



Gambar 2. Aktivitas Diklat dan Workshop di Banjar Dangin Sema

Adapun deskripsi hasil pelaksanaan untuk setiap sub-kegiatan pelatihan dipaparkan sebagai berikut.

1. Penyusunan Materi Pelatihan

Tahapan dari penyusunan materi pelatihan ini meliputi penyusunan modul *mindfulness* berbasis kearifan lokal, instrumen soal *pre-test* dan angket untuk para kader PKK dan lansia yang dilaksanakan tanggal 28 Juli 2025. Materi pelatihan berfokus pada konsep dasar *mindfulness*, strategi penerapannya dalam pendampingan lansia, serta penguatan keterampilan seni tradisional angklung dan gendingan sebagai media terapi.

2. Pelaksanaan Diklat

Kegiatan diklat pada pengabdian ini dilaksanakan dalam jangka waktu 3 hari, dari tanggal 03 Agustus 2025, 10 Agustus 2025, dan 16 Agustus 2025. Materi yang diberikan meliputi pengenalan *mindfulness*, praktik relaksasi sederhana, strategi pendampingan lansia, serta sesi relaksasi yoga. Peserta diklat berjumlah 6 orang kader PKK dari Banjar Dangin Sema, dengan tingkat kehadiran 100%.

3. Pelaksanaan *Workshop* dan Pementasan Seni Lansia

Kegiatan *workshop* seni dan pembuatan *mindfulness corner*, serta pementasan seni lansia pada pengabdian

ini dilaksanakan dalam jangka waktu 4 hari, dari tanggal 24 Agustus 2025, 07 September 2025, 13 September 2025, 14 September 2025, dan pementasan seni di tanggal 02 Oktober 2025. Peserta *workshop* terdiri dari 24 orang lansia yang dilibatkan dalam pelatihan memainkan angklung, megegending pupuh dan kidung, serta menyanyikan lagu Pop Bali. Hasil observasi menunjukkan bahwa lansia tampak lebih gembira, aktif, dan merasa dihargai dalam kebersamaan.

4. Hasil *Pre-Test* dan Angket

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kompetensi kader PKK, *pre-test* diberikan sebelum diklat dimulai. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar kader masih berada pada kategori cukup dalam memahami konsep *mindfulness* sebagai peningkatan harapan hidup. Setelah kader PKK mengikuti diklat dan lansia mengikuti *workshop*, angket akhir diberikan guna mengukur tingkat kepuasan kader PKK dan lansia. Adapun hasil analisis *pre-test* dan angket yang diberikan kepada peserta diklat dan *workshop* disajikan pada Tabel 3, Tabel 4 dan Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis *Pre-Test*

No.	Hasil Analisis <i>Pre-Test</i> Peserta Diklat
1.	Semua kader peserta <i>workshop</i> menyatakan belum pernah mendengar tentang pendekatan <i>Mindfulness</i> dan praktik kreasi seni angklung dan gendingan tradisional
2.	Semua kader peserta <i>workshop</i> menyatakan sangat penasaran dan ingin mengetahui bagaimana pendekatan <i>Mindfulness</i> dan praktik kreasi seni angklung dan gendingan tradisional.
3.	Semua kader peserta <i>workshop</i> menyatakan belum pernah menggunakan pendekatan <i>Mindfulness</i> serta mempraktikkan kreasi seni angklung dan gendingan tradisional.
4.	Semua kader peserta <i>workshop</i> sangat setuju dengan adanya pelatihan penerapan <i>Mindfulness</i> serta praktik kreasi seni angklung dan gendingan tradisional pada lansia Banjar Dangin Sema.

Tabel 4. Hasil Analisis Angket Kader PKK

No	Pernyataan	Tanggapan				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa materi yang disajikan pada <i>workshop</i> jelas.	4	1	1	0	0
2.	Saya merasa mendapatkan informasi/pengetahuan baru terkait dengan <i>Mindfulness</i> serta Kesenian Angklung dan Gendingan.	6	0	0	0	0
3.	Saya merasa mendapatkan keterampilan baru terkait dengan penggunaan alat musik Angklung dan megegendingan tradisional.	6	0	0	0	0
4.	Saya merasakan bahwa setelah mengikuti kegiatan <i>workshop</i> ini, pengetahuan/keterampilan terkait dengan <i>Mindfulness</i> serta kreasi seni angklung dan gendingan tradisional semakin meningkat dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan.	4	1	1	0	0
5.	Jika ada <i>workshop</i> lanjutan terkait dengan <i>Mindfulness</i> serta kreasi seni angklung dan gendingan tradisional, Saya ingin mengikutinya apabila materinya berbeda dengan hari ini.	6	0	0	0	0
6.	Saya termotivasi mengembangkan kreasi seni angklung dan gendingan tradisional untuk meningkatkan kemampuan seni lansia setelah mengikuti <i>workshop</i> ini.	3	2	1	0	0
7.	Saya memerlukan kegiatan <i>workshop</i> pelatihan <i>Mindfulness</i> serta kreasi seni tradisional sejenis ini lagi.	5	1	0	0	0
Persentase		94,8%				
Kategori		Positif				

Tabel 5. Hasil Analisis Angket Lansia

No	Pernyataan	Tanggapan				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya merasa materi yang disajikan pada <i>workshop</i> jelas.	16	4	3	1	0
2.	Saya merasa mendapatkan informasi/pengetahuan baru terkait dengan <i>Mindfulness</i> serta Kesenian Angklung dan Gendingan.	20	3	1	0	0
3.	Saya merasa mendapatkan keterampilan baru terkait dengan penggunaan alat musik Angklung dan megegendingan tradisional.	24	0	0	0	0
4.	Saya merasakan bahwa setelah mengikuti kegiatan <i>workshop</i> ini, pengetahuan/keterampilan terkait dengan <i>Mindfulness</i> serta kreasi seni angklung dan gendingan tradisional semakin meningkat dibandingkan dengan sebelum mengikuti pelatihan.	17	5	2	0	0
5.	Jika ada <i>workshop</i> lanjutan terkait dengan <i>Mindfulness</i> serta kreasi seni angklung dan gendingan tradisional, Saya ingin mengikutinya apabila materinya berbeda dengan hari ini.	21	3	0	0	0
6.	Saya termotivasi mengembangkan kreasi seni angklung dan gendingan tradisional untuk meningkatkan kemampuan seni lansia setelah mengikuti <i>workshop</i> ini.	22	1	1	0	0
7.	Saya memerlukan kegiatan <i>workshop</i> pelatihan <i>Mindfulness</i> serta kreasi seni tradisional sejenis ini lagi.	20	3	1	0	0
Persentase		95,5%				
Kategori		Positif				

Peserta program memberikan respons positif terhadap program yang telah dilaksanakan. Peserta merasakan dampak

yang signifikan, mampu memberikan pengetahuan serta keterampilan baru, meningkatkan pemahaman peserta, dan

menumbuhkan motivasi untuk mengimplementasikannya dalam pembelajaran. Selain itu, mayoritas peserta juga menyatakan minat untuk mengikuti diklat dan *workshop* lanjutan serta mengakui perlunya kegiatan sejenis di masa mendatang.

Pembahasan

Pendekatan *mindfulness* merupakan metode kesadaran penuh yang membantu individu menerima kondisi dirinya secara utuh sehingga mampu mengelola emosi dan stres dengan lebih baik (Sanjiwani *et al.*, 2023). Penerapan *mindfulness* pada kegiatan lansia sejalan dengan konsep *Active Ageing* dari WHO yang menekankan pentingnya kesehatan, partisipasi, dan keamanan dalam meningkatkan kualitas hidup (World Health Organization, 2002). Melalui pelatihan kader PKK dan kegiatan *mindfulness*, lansia didorong untuk tetap aktif, tenang, dan sadar akan potensi diri, sehingga tercipta keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan sosial. Hasil pelaksanaan menunjukkan respons sangat positif dari kader PKK dan lansia, baik pada tahap diklat maupun *workshop*, dengan tingkat partisipasi yang tergolong aktif.

Program pengabdian ini terbukti meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi kader PKK dalam mendampingi lansia, serta memberikan manfaat nyata berupa meningkatnya semangat hidup, berkurangnya rasa kesepian, dan tumbuhnya kebahagiaan lansia melalui aktivitas bersama. Namun, agar dampak program dapat berkelanjutan, diperlukan pengamatan dan evaluasi berkala terhadap perubahan perilaku dan kemandirian kader PKK serta lansia. *Monitoring* ini penting untuk memastikan praktik *mindfulness* terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari dan mendukung pembangunan sumber daya manusia lansia berbasis *mindfulness* secara berkelanjutan.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil pengabdian Wengler (2015) dan Irawan *et al.*, (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas bermain angklung tidak hanya melatih

keterampilan fisik dan sosial lansia, tetapi juga memberikan kebahagiaan emosional, meningkatkan semangat hidup, dan memperkuat hubungan antar lansia. Selain itu, hasil pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian Ardiyanti (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas kelompok berbasis seni tradisional dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kebahagiaan lansia. Tulisan Sari dan Yulianti (2017) juga menyatakan bahwa semakin tinggi *mindfulness* lansia, maka kualitas hidup mereka pun akan semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ninef *et al.*, (2024) juga menunjukkan bahwa pembelajaran seni secara teratur yang diberikan kepada lansia dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan belajar lansia.

Simpulan

Berdasarkan pada pelaksanaan dan evaluasi program pengabdian masyarakat Peningkatan Harapan Hidup Lansia di Banjar Daging Sema melalui Penguatan Kompetensi Kader PKK, *Mindfulness Corner*, dan Kreasi Seni Ramah Lansia ini dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Partisipasi peserta diklat dan *workshop* yang mencapai 100% dari awal hingga akhir dengan antusias dan semangat yang tinggi.
2. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa kader PKK maupun lansia di Banjar Daging Sema sebelumnya belum mengenal pendekatan *mindfulness* dan praktik seni tradisional sebagai media terapi.
3. Pelaksanaan diklat dan *workshop* yang diberikan kepada kader PKK dan lansia memperoleh respons yang sangat positif, dengan persentase tanggapan positif kader PKK sebesar 94,8% dan lansia sebesar 95,5%. Tingkat partisipasi kegiatan juga sangat baik dengan kategori aktif, baik pada tahap diklat maupun *workshop*.
4. Program pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi kader PKK dalam mendampingi lansia.

5. Adanya *Mindfulness Corner* dan pembentukan Sanggar Seni Lansia “Sekar Laras” berhasil menciptakan ruang aman, ramah, dan produktif bagi lansia.
6. Integrasi *Mindfulness* dengan seni tradisional terbukti efektif sebagai strategi pemberdayaan yang tidak hanya meningkatkan kualitas hidup lansia, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian budaya Bali.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada (1) Undiksha-DPPM Kemdiktisaintek atas pendanaan program, (2) LPPM Undiksha yang telah mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan program, (3) pihak Banjar Daging Sema, Desa Tumbak Bayuh, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Bali (Kepala Dinas, Kepala Dusun, Kepala Adat, Kader PKK dan Lansia) yang telah menjadi mitra yang baik sehingga tujuan pelaksanaan program pengabdian ini dapat dicapai secara optimal.

Daftar Pustaka

- Ardiyanti, S. E. (2024). Terapi Musik Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial: Kajian Literatur. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(4), 167-175. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i4.138>
- Dewi, H. P., Febriana, A., & Prabintari, S. A. (2024). Ageing Society: Tantangan Dan Strategi Model Pentahelix Di Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora*, 4(2). <https://doi.org/10.53697/iso.v4i2.1844>
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122. <https://doi.org/10.24854/jpu74>
- Irawan, D., Sitonga, G. K. D., Firyal, A., & Candra, S. M. (2025). Pemberdayaan Lansia Melalui Aktivitas Bermain Angklung. *Well Being: Journal Psychology*, 1(3), 54-64.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal keperawatan*, 7(2), 1-7.
- Ninef, V. I., Wala, M. A., Aplonia, M., & Lobho, K. E. (2024). The effectiveness of implementing art therapy in reducing anxiety among the elderly at the Budi Agung Social Welfare Center. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 6(1), 9-14. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v6i1.551>
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di sekolah menengah atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152-162. <https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40-44. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15975>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126-130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness*

Dalam Menjaga Kesehatan Mental.
Penerbit NEM.

- Sari, R. A., & Yulianti, A. (2017). Hubungan Mindfulness Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 48-54. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i1.2771>
- Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5199-5207. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1903>
- Syah, M. E., & Pertiwi, D. S. (2023). Pelatihan Mindfulness dan Coping Religius Dalam Meningkatkan Quality Of Life Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4), 4492-4499.
- Untari, R., & Pradnyandewi, I. G. A. R. (2023). MEDITASI MINDFULNESS MENURUNKAN LEVEL STRES LANJUT USIA. Penerbit Tahta Media.
- Wengler, T. A. (2015). The importance of a creative arts program for senior housing residents.
- Wong, W. P., Coles, J., Chambers, R., Wu, D. B. C., & Hassed, C. (2017). The effects of mindfulness on older adults with mild cognitive impairment. *Journal of Alzheimer's disease reports*, 1(1), 181-193.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. *The Aging Male*, 5(1), 1-37.